

月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質(グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>638</td> <td>25.8</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>810</td> <td>31.8</td> </tr> </table> <p>あか(赤) : からだをつくる。          き(黄) : はたらく力や体温になる。          みどり(緑) : からだの調子をととのえる。          ・牛乳は、あか(赤)のなかまです。          ・ごはん、パン、めん類は、き(黄)のなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質(グラム)	小	638	25.8	中	810	31.8	<p>◆◆10月の給食目標◆◆          食に関わる多くの人や自然の恵みに感謝して食べよう。</p> <p><b>こんげつの旬の食材☆多</b>          ・さつまいも          ・ブルーベリー          ・さんま          ・かき          ・くり</p>  <p>どこにあるかな？さがしてみよう！</p> <p>◆森町きりりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よてい◆          ○かぼちゃ          ○ブルーベリー          ○キャベツ          ○きゅうり          ○もやし          ○長ねぎ          ※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p>		<p>あき やす  <b>秋休み</b></p>   <p>◆お米は、北海道産と、森町産の2しゅるいのお米を使用しています。          ◆とうふやかまぼこは、森町でつくられたものを主に使用しています。</p>	
	エネルギー	たんぱく質(グラム)											
小	638	25.8											
中	810	31.8											
<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>なめこのみそしる          赤 とうふ          緑 なめこ・だいこん</p> <p>いりどり          赤 とり肉          黄 じゃがいも・油          緑 こんにゃく・いんげん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しょうが</p> <p>なっとう 赤</p>	<p>6 コッパン・牛乳</p> <p>ちゅうかふうコーンスープ          赤 たまご・つと          黄 でんぷん          緑 コーン・ほうれん草</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ          赤 ツナ・かつおぶし          緑 キャベツ・きゅうり</p> <p>むしいも          黄 さつまいも</p> <p>ヨーグルト 赤</p>	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる          赤 油あげ          黄 じゃがいも          緑 玉ねぎ</p> <p>さばのしおやき          赤 さば</p> <p>ぶたにくとはるさめのいためもの          赤 ぶた肉          黄 油          緑 はるさめ・にんじん・キャベツ・いんげん・たけのこ・にんにく</p> <p>ブルーベリー(森町産) 緑          森町でとれたブルーベリーを使用</p>	<p>8 (小) あげパン・牛乳          (中) コッパン・レーズンクリーム・牛乳</p> <p>やさいスープ          赤 ウィナー          黄 じゃがいも          緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p>アンサンブルエッグ          赤 たまご・クリームチーズ・ベーコン・牛乳          黄 じゃがいも・さとう・でんぷん・油          緑 玉ねぎ</p> <p>アイスパイン 緑</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>あげとキャベツのみそしる          赤 油あげ          緑 キャベツ</p> <p>ぶたにくのしょうがいため          赤 ぶた肉          黄 さとう・油          緑 玉ねぎ・しょうが・ピーマン</p> <p>かぼちゃのしおに(森町産)          緑 かぼちゃ</p> <p>森町でとれたかぼちゃを使用</p>									
<p>12 たいいくの日</p> 	<p>13 コッパン・牛乳</p> <p>はくさいのスープ          赤 つと          緑 はくさい・ほうれん草・はるさめ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ</p> <p>ハンバーグ+バックケチャップ          赤 とり肉・ぶた肉          黄 パンこ・さとう・でんぷん          緑 玉ねぎ</p> <p>ポテトサラダ          赤 ハム          黄 じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・さとう          緑 玉ねぎ</p>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんのみそしる          赤 油あげ          緑 だいこん・長ねぎ</p> <p>てんぷら(かぼちゃ・いか)          赤 いか          黄 油・こむぎこ          緑 かぼちゃ</p> <p>つきこんにゃくのいためもの          赤 とり肉          黄 ごま油・油・さとう          緑 つきこんにゃく・えのきだけ・にんじん・ピーマン・干しいたけ</p>	<p>15 ソフトフランスパン(ミニ)・牛乳</p> <p>クリームパスタ          赤 ベーコン・ぎゅうにゅう・とうにゅう・クリームチーズ          黄 スパゲティ・バター・油          緑 ぶなしめじ・キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム・えのきだけ・パセリ</p> <p>とり肉のてりやき          赤 とり肉          黄 さとう</p> <p>かいそうサラダ          赤 かいそう・わかめ・かにかまぼこ          黄 ドレッシング          緑 キャベツ・きゅうり</p>	<p>16 くりごはん・牛乳</p> <p>とうふとあさりのみそしる          赤 とうふ・あさり          緑 みつば</p> <p>さんまのしおやき          赤 さんま</p> <p>もやしのごまあえ          黄 さとう・ごま          緑 もやし・コーン</p> 									
<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>ちゅうかスープ          赤 とり肉          黄 でんぷん・ごま油          緑 長ねぎ・めんま・しょうが</p> <p>はるまき          赤 とり肉          黄 こむぎこ・油          緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし</p> <p>チンジャオロース          赤 ぶた肉          黄 ごま油          緑 ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・たけのこ・にんじん・にんにく</p> <p>オレンジ 緑</p>	<p>20 コッパン・牛乳</p> <p>パンプキンポタージュ          赤 クリームチーズ・牛乳          黄 バター          緑 玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・パセリ</p> <p>しろみざかなのフライ+バックソース          赤 ホキ          黄 こむぎこ・パンこ・油</p> <p>ちくわとひじきのサラダ          赤 ちくわ・ひじき          黄 ノンエッグマヨネーズ          緑 キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん</p> <p>ポタージュに、森町でとれたかぼちゃのペーストを使用</p>	<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>すりみじる          赤 すりみ(ほっけ)・とうふ          緑 えのき・にんじん・長ねぎ</p> <p>ししゃものかんろに          赤 ししゃも</p> <p>おかか          赤 とり肉・天かま・かつおぶし          黄 さとう・油          緑 だいこん・にんじん・いんげん・たけのこ・こんにゃく</p>	<p>22 (小) コッパン・レーズンクリーム・牛乳(中) あげパン・牛乳</p> <p>ようふうおでん          赤 ウィナー・こんにゃく          黄 じゃがいも          緑 玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・だいこん</p> <p>フルーツミックス          緑 みかん・パイン・りんご・おうとう</p> <p>チーズ          赤 チーズ</p>	<p>23 ホワイトカレー・牛乳</p> <p>赤 たこ・えび・いか・牛乳・とうにゅう・クリームチーズ          黄 じゃがいも・油・バター・ごはん          緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・おろしにんにく</p> <p>ほうれんそうとえのきのあえもの          赤 のり          緑 ほうれんそう・えのきだけ</p> <p>ぎゅうにゅうプリン</p>									
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる          赤 とうふ・わかめ          緑 長ねぎ</p> <p>にくじゃが          赤 ぶた肉          黄 じゃがいも・さとう          緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース</p> <p>ゆでやさい+マヨネーズ          黄 ノンエッグマヨネーズ          緑 カリフラワー・ブロッコリー</p>	<p>27 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>クリームスープ          赤 ベーコン・牛乳・クリームチーズ・とうにゅう          黄 じゃがいも・バター・油          緑 にんじん・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ・ぶなしめじ・ほししいたけ・えのきだけ</p> <p>かぼちゃコロッケ          黄 まめ・パンこ・こむぎこ・油          緑 かぼちゃ</p> <p>かき(4分の1こ) 緑</p>	<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいものみそしる          赤 わかめ          黄 じゃがいも</p> <p>さけのしおやき          赤 さけ</p> <p>ぶたにくとあつあげのいためもの          赤 ぶた肉・あつあげ          黄 油・さとう          緑 キャベツ・ピーマン・長ねぎ・にんじん</p>	<p>29 なめこうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと・油あげ          うどん          緑 なめこ・さんさいミックス・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>おこのみやき(ソースかけ)          赤 いか          黄 こむぎこ・やまいも          緑 キャベツ・にんじん・とうもろこし</p> <p>えだまめ          緑 えだまめ</p> <p>おさかなアーモンド          赤 かたくちいわし          黄 アーモンド</p>	<p>30 にくそぼろごはん・牛乳</p> <p>赤 ぶたひき肉          黄 こめ・さとう          緑 にんにく・しょうが・玉ねぎ</p> <p>わかめスープ          赤 わかめ・とり肉・つと・とうふ          黄 ごま          緑 めんま・長ねぎ</p> <p>ナムル          黄 ごま・さとう・ごま油          緑 もやし・ほうれん草・にんじん</p> <p>きんときまめのにも          黄 しろきんときまめ</p>									

※学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。  
 必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いします。